

# COVID-19 新型冠状病毒

Manitoba 

## 我们应该怎样保持社交 (物理) 距离?



### 安全行为

- 与家人待在一起  
(只要其并未患病, 或是过去 14 天内在应该自我隔离的时候未回过曼尼托巴省)
- 自己或与家人一起进行户外活动  
(例如散步、跑步、骑行、远足)
- 园艺工作、庭院工作及一般家庭维护
- 在自家庭院玩耍
- 通过送货上门的方式购买食品杂货及其他物品
- 使用技术手段与家人和朋友聊天
- 在家玩游戏 (例如棋牌游戏、电玩游戏)
- 听听音乐, 读读书
- 烹饪美食



### 谨慎小心 并考虑当下情况

- 前往杂货商店  
(如有可能, 一周前往杂货商店购物一次并让一名家庭成员完成购物即可。)
- 取药
- 取外卖



### 务必避免

- 玩耍约会
- 留宿聚会
- 团体聚会、外出或举办活动  
(例如生日会和宴会、庆祝活动、婚礼、葬礼、宗教服务、团队运动)
- 前往人流密集的商店或户外空间
- 在家中接待访客
- 让非必要工作人员上门
- 开车搭载朋友
- 高峰时段搭乘公共交通工具

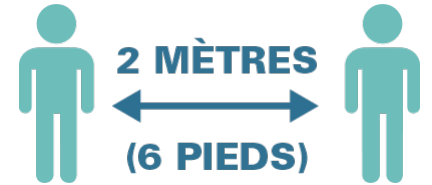


# COVID-19

## NOUVEAU CORONAVIRUS

Manitoba 

### À quoi ressemble l'éloignement social (physique)?



#### Activités sécuritaires

- Passer du temps avec les membres du ménage (s'ils ne sont pas malades ou ne sont pas revenus au Manitoba à la suite d'un voyage au cours des 14 derniers jours, ce qui nécessiterait un isolement volontaire)
- Faire des activités à l'extérieur (p. ex., marche, course, vélo, randonnée) par vous-même ou avec les membres de votre ménage
- Jardiner, travailler sur le terrain et faire des travaux d'entretien ménager
- Jouer dans votre cour
- Faire livrer l'épicerie et d'autres biens
- Utiliser la technologie pour discuter avec les amis et les proches
- Jouer à des jeux (p. ex., jeux de société, jeux vidéo) à la maison
- Écouter de la musique, lire un livre
- Cuisiner



#### Activités à exercer avec prudence

- Faire l'épicerie (lorsque c'est possible, l'épicerie devrait être faite une fois par semaine, par un seul membre du ménage)
- Aller chercher des médicaments
- Aller chercher une commande pour emporter au restaurant



#### Activités à éviter

- Recevoir des amis des enfants à la maison
- Inviter les amis des enfants à passer la nuit à la maison
- Participer à des rassemblements, à des sorties en groupe ou à des événements de foule (p. ex., repas d'anniversaire, célébrations, mariages, funérailles, services religieux, sports d'équipe)
- Visiter des magasins ou des espaces extérieurs bondés
- Accueillir des visiteurs à la maison
- Recevoir des travailleurs non essentiels à la maison
- Embarquer dans la même voiture que des amis
- Utiliser les transports en commun pendant les heures de pointe

